

Adnodd yn seiliedig ar destun Beth yw Cost Siwgr?



cadwch keep
gymru'n wales
daclus tidy

Gwybodaeth Gefndir

Rydym i gyd yn gysylltiedig mewn rhyw ffordd â phobl mewn rhannau eraill o'r byd, trwy'r cynnyrch yr ydym yn ei brynu, y bwyd yr ydym yn ei fwyta, yr hyn yr ydym yn ei wisgo neu'n ei wyllo ar y teledu, y bobl yr ydym yn eu hadnabod neu'r manau yr ydym yn mynd ar wyliau. Yn yr un modd â geiriau enwog Martin Luther King, "Erbyn i chi fwyta brecwast rydych wedi dibynnu ar hanner y byd." Yn aml, nid ydym yn meddwl am y cysylltiadau hyn a'r bobl sydd yn tyfu ein te neu'n gwneud y lasys ar gyfer ein esgidiau rhedeg, ond mae'r camau yr ydym yn eu cymryd yn cael effaith gynyddol ar bobl mewn rhannau eraill o'r byd.

Mae'n ymddangos bod y byd yn mynd yn llai ac yn llai, ond eto mae anghydwysedd enfawr rhwng gwledydd a phobl yn y gwledydd hynny. Mae'n bwysig ein bod yn ymwybodol o'r anghydwysedd hyn, a hefyd o'r rhan yr ydym yn chwarae ynddynt trwy ddibynnu ar fwyd brys, neu brynu'r esgidiau rhedeg diweddaraf. Bob dydd, mae lluniau ar y teledu o wledydd datblygol, yn aml yn dangos delweddau negyddol o newyn, tldi a rhyfel. Mae dros biliwn o bobl yn byw ar lai na doler y dydd ac heb yr anghenion sylfaenol am fywyd iach. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir am bawb yn y byd datblygol. Dylem gyflwyno safbwynt cytbwys, gan osgoi ystrydebau, a chofio hefyd fod pobl mewn gwledydd datblygol yn bobl go iawn, gyda meddyliau, teimladau, teuluoedd a diddordebau nid anhebyg i'n rhai ni. Mae llawer o bobl yn ymwybodol o annhegwch yn y byd, ond yn teimlo'n ddi-rym i weithredu, yn teimlo na fyddent yn gallu gwneud unrhyw wahaniaeth, neu nad eu lle nhw yw gwneud hynny. Mae dinesydd byd-eang da yn gwybod ac yn deall materion a sut i helpu i wneud gwahaniaeth.



Mae llawer o wledydd yn y byd datblygol mewn dyled ariannol i wledydd cyfoethog, ac, yn anhygoel, yn gwario mwy yn ad-dalu'r dyledion hynny nag ydynt yn bodloni anghenion eu pobl. Un o ganlyniadau hyn yw nad oes digon o arian yn cael ei wario ar iechyd, addysg, dŵr glân a glanweithdra. Mae rheolau masnach rhyngwladol y byd yn tueddu i ffafrio gwledydd cyfoethog, sydd yn aml yn talu cymorthdaliadau i'w ffermwyr i allforio bwyd, sy'n ymddangos ym marchnadoedd gwledydd datblygol am brisiau rhatach na'u cynnyrch nhw, sydd wedi ei dyfu'n lleol. Mae'r rheolau hyn yn atal gwledydd datblygol rhag talu cymorthdaliadau i'w ffermwyr eu hunain. Codir trethi mewnforio uchel ar nwyddau sydd yn dod i mewn i wledydd cyfoethog, sy'n golygu mai dim ond deunydd crai

y mae llawer o wledydd tlawd yn gallu fforddio eu gwerthu. Mae'r rhain yn creu elw llawer is.

Mae angen i ddisgyblion ddysgu ble mae eu lle yn y byd lle maent yn byw. Mae angen iddynt ddatblygu sgiliau i'w galluogi i gymryd rhan lawn mewn cymdeithas ar lefel leol, genedlaethol a rhyngwladol. Mae Dinasyddiaeth Fyd-eang yn yr ysgol yn cynnwys dysgu am y ffordd y mae'r byd yn gweithio, ein rhyng-gysylltedd ac archwilio a derbyn tegybrwydd a gwahaniaethau rhwng ein bywydau ein hunain a bywydau pobl eraill. Gall hyn helpu i ddatblygu disgyblion sydd nid yn unig eisiau gwneud rhywbeth, ond yn teimlo eu bod yn gallu gwneud gwahaniaeth, waeth pa mor fach, ac nid yn unig nawr, ond am weddill eu bywydau.

Safbwynt Hinsawdd:

Mae effeithiau newid hinsawdd yn cael effaith anghymesur ar wledydd llai datblygedig yn economaidd ar draws y byd, gyda phoblogaethau â llai o allu i ymdrin ag effeithiau llifogydd, niwed gan stormydd a sychder, sydd yn mynd yn fwy dwys a difrifol oherwydd newid hinsawdd. Bydd dealltwriaeth well o'r materion yn ysgogi cymunedau ar draws y byd i ddod ynghyd i fynd i'r afael â'r materion sydd yn cyfrannu at newid hinsawdd ac i helpu gwledydd llai datblygedig yn economaidd i addasu i'w effeithiau, lle y bo'n bosibl.



Gweithgaredd

Cyfnod allweddol 2, cyfnod allweddol 3

Beth yw Cost Siwgr?



Nodau Byd-eang:

- 2 - Dim Newyn
- 12 - Defnydd a Chynhyrchu Cyfrifol
- 15 - Bywyd ar y Tir

Nod - Codi ymwybyddiaeth o effaith siwgr ar iechyd a'r amgylchedd.

Amcanion:

- Gallu nodi faint o siwgr a geir mewn rhai cynnyrch bob dydd.
- Deall bod cynhyrchu siwgr yn weithgaredd sy'n defnyddio llawer o adnoddau a bod yr hyn yr ydym yn ei ddefnyddio yn y DU yn cael effaith rhywle arall.
- Gallu gwneud penderfyniadau gwybodus am y defnydd o siwgr a chynhyrchu cyfrifol.

Adnoddau:

- Papur, pennau, pensiliau ar gyfer mapiau meddwl
- Cyflwyniad PowerPoint – effaith siwgr a nodiadau ategol ar gyfer athrawon
- Taflen Waith 1 – Paru Siwgr (gellir gwneud hyn gyda chynnyrch o'r cartref)
- Taflen Waith 2 – Trefn cynhyrchu siwgr
- Taflen Waith 3 – Taflen ffeithiau am ddewisiadau amgen i siwgr

Gwybodaeth Gefndir ar gyfer y Gweithgaredd:

Mae'r sector bwyd yn rhoi cyfrif am ryw 30% o ddefnydd y byd o ynni ac mae cyfanswm o 1.3 biliwn o dunelli o fwyd yn cael ei wastraffu bob blwyddyn. Mae cynhyrchu bwyd yn defnyddio llawer o adnoddau – ac nid yw siwgr yn eithriad. Gyda'r defnydd o siwgr yn cynyddu'n flynyddol yn fyd-eang, mae'n bwysig ein bod yn cydnabod yr effaith ar iechyd a'r amgylchedd.

Mae'n hysbys iawn y gall gormod o siwgr gael effaith negyddol ar ein hiechyd, ac mae'n cael ei gysylltu â magu pwysau, pydredd dannedd ynghyd â risg uwch o ddiabetes. Mae'r rhan fwyaf o siwgr y byd yn deillio o gâns siwgr – glaswellt tal sydd yn debyg i fambŵ sy'n cael eu tyfu mewn gwledydd trofannol ac is-drofannol. Daw maint llai o fetys melys – gwreiddgnwd sy'n tyfu mewn ardaloedd mwy tymheraidd. Yn fyd-eang, mae amaethu siwgr wedi arwain at golli cynefinoedd naturiol a cholli bioamrywiaeth. Mae siwgr yn gnwd sy'n defnyddio llawer o ddŵr ac mae'r melinau a ddefnyddir i gynhyrchu siwgr yn creu dŵr gwastraff, allyriadau a gwastraff solet sydd i gyd yn effeithio ar yr amgylchedd.

Er bod bwyta siwgr yn rhan o fywyd ac rydym i gyd wrth ein bodd gyda melysion o bryd i'w gilydd, mae'n bwysig ein bod yn lleihau faint yr ydym yn ei fwyta ac yn annog cynhyrchu cyfrifol.

Mae'r gweithgaredd canlynol wedi ei rannu yn 2 sesiwn.



Gweithgaredd

Sesiwn 1:

1. Mewn grwpiau o 4 neu 5, gofynnwch i'r disgyblion drafod 'beth yw'r problemau wrth ddefnyddio gormod o siwgr?' Dylai'r disgyblion greu mapiau meddwl o'u syniadau. Gofynnwch i bob grŵp roi adborth ar 1 neu 2 o'u syniadau i'r dosbarth. Efallai y gwelwch fod y disgyblion yn gallu amlygu rhai o'r problemau iechyd sydd yn gysylltiedig â bwyta gormod o siwgr ond efallai'n llai cyfarwydd â chanlyniadau amgylcheddol cynhyrchu siwgr.
2. Defnyddiwch y cyflwyniad PowerPoint 'effaith siwgr' i amlygu rhai o'r problemau hyn o ran y defnydd o siwgr. Mae nodiadau i athrawon ar gyfer pob sleid wedi eu cynnwys isod i gefnogi'r dysgu.
3. Nawr yw'r amser i'r disgyblion ystyried faint o siwgr sydd mewn bwydydd bob dydd. Gan ddefnyddio taflen Weithgaredd 1 - 'paru siwgr', gofynnwch i'r disgyblion yn eu grŵp i baru faint o siwgr â'r cynnyrch.
4. Trafodwch eich canfyddiadau fel dosbarth a rhanwch yr atebion cywir, a oedd unrhyw beth yn peri syndod?

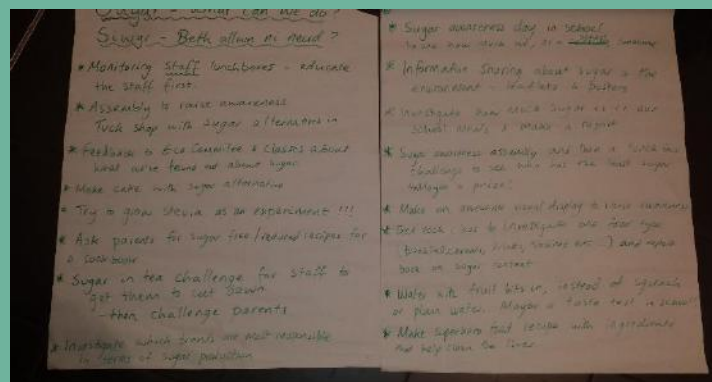
Sesiwn 2:

5. Sut mae siwgr yn cael ei wneud? Mae angen i lawer o brosesau ddigwydd i gael siwgr o'i ffurf crai i'n plat. Gwylwch y fideo canlynol fel dosbarth <https://www.youtube.com/watch?v=vCLEYmugfDw>
6. Rhowch set o gardiau i'w torri allan o daflen waith 2 i bob grŵp. Gofynnwch i'r disgyblion roi'r broses o gynhyrchu siwgr mewn trefn. Os oes angen, gwylwch y fideo eto i'ch atgoffa o'r broses. Y peth pwysig yma yw i'r disgyblion ddeall faint o ynni, dŵr a phrosesu a ddefnyddir i wneud ein siwgr.
7. Beth yw'r dewisiadau amgen? Dosbarthwch Daflen Weithgaredd 3 - 'Dewisiadau Amgen i Siwgr'. Mewn grwpiau, gofynnwch i'r disgyblion ddarllen trwy fanteision ac anfanteision gwahanol fathau o siwgr ar y farchnad. Gofynnwch i bob grŵp rannu eu barn gyda'r dosbarth am y siwgr gorau a pham.

Syniadau Ymestyn:

Gellir cwblhau'r gweithgaredd paru fel prawf blasu gyda grawnfwyd neu unrhyw gynnyrch arall. A oes cydberthynas rhwng y bwyd sydd yn blasu'n dda a faint o siwgr sydd ynddo?

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am yr hyn y gallant ei wneud gyda'r wybodaeth newydd yma? A oes unrhyw newidiadau y gallem eu gwneud gartref neu yn yr ysgol? Sut arall y gallwn helpu pobl sydd yn tyfu ein bwyd - edrychwch ar siwgr Masnach Deg. Faint o gynnyrch allwch chi ddod o hyd iddynt gartref sydd yn rhai Masnach Deg?



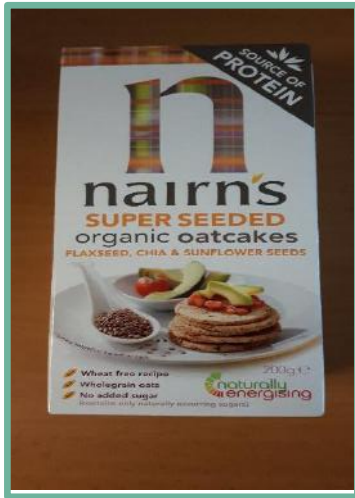
Nodiadau i Athrawon

Sleid	Nodiadau
Sleid 2	<p>Siwgr rhydd yw'r siwgr sydd wedi cael ei ychwanegu at fwyd, y rheiny sy'n bresennol mewn mêl neu surop neu'r rheiny sy'n cael eu rhyddhau trwy greu sudd neu gymysgu'r bwyd (ee mae ffrwythau yn iawn gan fod ffibr yn y ffrwythau ond mae creu sudd o'r ffrwyth yn rhyddhau'r 'Siwgr Rhydd')</p> <p>Cyn i'r siwgr fynd i mewn i'r gwaed o'r llwybr traul, mae'n cael ei dorri i lawr yn ddau siwgr syml... glwcos a ffrwctos. Mae Glwcos i'w ganfod mewn pob cell byw ar y blaned. Os nad ydym yn ei gael o'n deiet, mae ein cyrff yn ei gynhyrchu.</p> <p>Mae Ffrwctos yn wahanol. Nid yw ein cyrff yn ei gynhyrchu mewn unrhyw faint arwyddocaol ond nid oes angen ffisiolegol ar ei gyfer.</p> <p>Y peth gyda ffrwctos yw dim ond yr iau sydd yn gallu ei fetabileiddio mewn unrhyw feintiau arwyddocaol. Nid yw hyn yn broblem os ydym yn bwyta ychydig ohono (fel y ceir mewn ffrwythau) neu os ydym newydd orffen sesiwn ymarfer corff. Yn yr achos hwn, bydd y ffrwctos yn cael ei droi'n glycogen a'i storio yn yr iau nes ein bod ei angen (3).</p> <p>Fodd bynnag, os yw'r iau yn llawn glycogen (sydd yn llawer mwy cyffredin), mae bwyta llawer o ffrwctos yn gorlwytho'r iau, gan ei orfodu i droi'r ffrwctos yn fraster (4).</p> <p>Wrth fwyta meintiau mawr o siwgr dro ar ôl tro, gall y broses hon arwain at iau brasterog a phob math o broblemau difrifol (5).</p> <p>Cofiwch NAD yw hyn i gyd yn berthnasol i ffrwythau. Mae bron yn amhosibl gorfwyta ffrwctos trwy fwyta ffrwythau. Ceir amrywiaeth unigol sylweddol yma hefyd. Mae pobl sydd yn iach ac yn egniol yn gallu goddef mwy o siwgr na phobl nad ydynt yn egniol.</p>
Sleid 3	<p>Mae siwgr yn gwneud i chi deimlo'n llwglyd. Mae ymchwil sydd yn dod i'r amlwg yn awgrymu bod bwyta gormod o siwgr yn rheolaidd yn cymysgu gallu eich corff i ddweud wrth eich ymennydd eich bod yn llawn. Bwydydd a diodydd melys yw un o brif achosion pydredd dannedd</p>
Sleid 4	<p>Mae yfed diodydd melys yn rheolaidd = risg 83% yn uwch o ddatblygu diabetes. Erbyn 2040, amcangyfrifir y bydd gan 1 mewn 10 o bobl ar draws y byd ddiabetes</p> <p>Mae angen rhywfaint o siwgr ar gorff plentyn i weithredu'n iawn, ond mae cynnydd dramatig mewn siwgr sydd yn gysylltiedig â bwydydd sothach yn gwneud llawer o blant yn bigog. Credir bod hyn yn gysylltiedig â'r cynnydd cyflym ac yna'r gostyngiad sylweddol yn lefelau siwgr yn y gwaed yn lle cael cyflenwad cyson o egni.</p>
Sleid 5	<p>Mae cost amgylcheddol i gynhyrchu siwgr. Yn fyd-eang, defnyddir tir 15 x maint Cymru i dyfu siwgr i ni ei fwyta.</p>
Sleid 6	<p>Mae siwgr fel arfer yn cael ei dyfu mewn planhigfeydd enfawr sy'n tueddu i fod mewn gwledydd llai datblygedig yn economaidd (oherwydd yr hinsawdd yn bennaf a chost y tir). Yn anffodus, mae llawer o'r planhigfeydd wedi cael eu 'cymryd' oddi wrth y trigolion yn yr hyn a elwir yn Fachu Tir, lle mae pobl leol yn cael eu taflu oddi ar eu tir heb ymgynghori â nhw nac unrhyw iawndal er mwyn gwneud lle ar gyfer y planhigfeydd. Cafodd tir wyth gwaith maint y DU ei werthu'n fyd-eang yn y degawd diwethaf, digon i dyfu bwyd ar gyfer biliwn o bobl, sydd yn gyfwerth â'r nifer sydd yn mynd heb fwyd yn y byd bob nos. Roedd dros 60 y cant o fuddsoddiadau mewn tir amaethyddol gan fuddsoddwyr tramor rhwng 2000 a 2010 mewn gwledydd datblygol gyda phroblemau newyn difrifol. Ond, mae dwy ran o dair o'r buddsoddwyr hynny'n bwriadu allforio popeth y maent yn ei gynhyrchu ar y tir hwnnw!</p>
Sleid 7	<p>Gellir dadlau bod siwgr yn cael cymaint o effaith ar yr amgylchedd ag unrhyw nwydd arall. Mae trosi cynefinoedd ar raddfa eang ar ynysoedd trofannol ac mewn ardaloedd arfordirol wedi arwain at niwed amgylcheddol sylweddol – yn arbennig colli bioamrywiaeth.</p> <p>Mae rhai o'r rhanbarthau mwyaf bioamrywiol ar y blaned wedi cael eu clirio ar gyfer cynhyrchu câns siwgr. Mae dwsin o wledydd ar draws y byd yn neilltuo 25 y cant neu fwy o'u holl dir amaethyddol ar gyfer cynhyrchu câns siwgr</p>
Sleid 8	<p>Mae melinau siwgr yn creu dŵr gwastraff, allyriadau a gwastraff solet sy'n effeithio ar yr amgylchedd. Mae'r meintiau enfawr o ddeunydd planhigion a slwtsh sy'n cael ei olchi o'r melinau yn dadelfennu mewn sylweddau dŵr croyw, gan amsugno'r holl ocsigen ac arwain at ladd nifer sylweddol o bysgod. Yn ogystal, mae melinau'n rhyddhau nwyon ffliw, huddygl, llwch, amonia a sylweddau eraill wrth brosesu.</p>
Sleid 9	<p>Mae câns siwgr yn gnwd sy'n defnyddio llawer o ddŵr sydd yn aros yn y pridd drwy'r flwyddyn. Fel un o gnydau mwyaf sychedig y byd, mae câns siwgr yn cael effaith sylweddol ar lawer o ranbarthau sensitif yn amgylcheddol, fel Delta Mekong a Choedwig yr Atlantig.</p>

Diben y Nodiadau hyn yw cynorthwyo i gyflwyno'r PowerPoint 'Effaith siwgr'

Taflen Waith 1 'Paru Siwgr'

Allwch chi dynnu llinell a pharu faint o siwgr mewn g â'r cynnyrch cywir?



0.5g



1.1g



2.8g



6.5g



36.1g



39.4g

Taflen Waith 1 - Paru Siwgr (Taflen atebion)

Allwch chi baru faint o siwgr sydd yn y cynnyrch cywir?



0.5g



1.1g



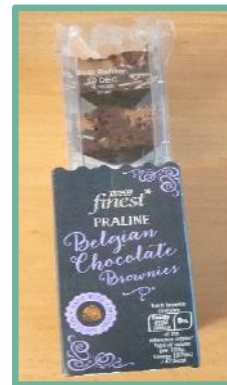
2.8g



6.5g



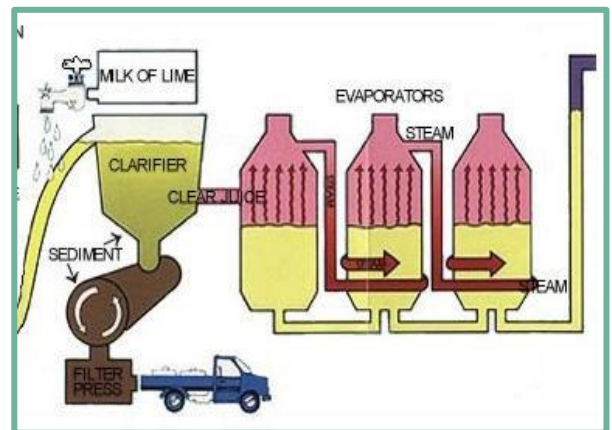
36.1g



39.4g

Taflen waith 2 - Gweithgaredd trefnu

Dylid torri pob gweithred yn y broses o wneud siwgr allan a dylai'r disgyblion rhoi'r 8 gweithgaredd mewn trefn.



CENTRIFUGATION

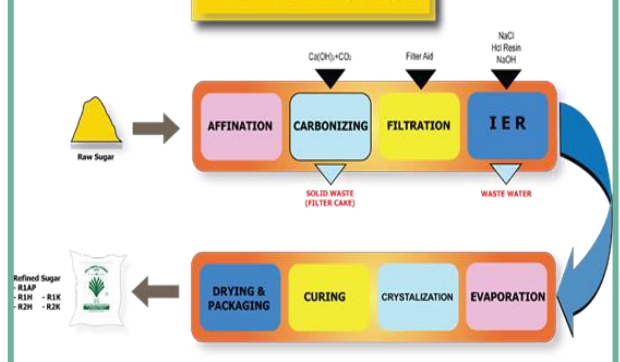
- Separate sugar from molasses
- Centrifuge operates at 100-1800 rpm
- Molasses pass through perforations
- Sugar crystals are washed with 85°C water
- Raw sugar and molasses



4/19/2014

36

REFINERY PROCESS



Taflen Waith 3 – Dewisiadau Amgen i Siwgr

Isod ceir detholiad o ddewisiadau amgen i siwgr, rhai melyswyr synthetig, rhai melyswyr naturiol. Mae llawer mwy y gallwch ymchwilio ymhellach iddynt os ydych yn dymuno.

Dewis amgen i siwgr	Beth yw hwn?	Elfennau da	Elfennau gwael	Effaith ar yr amgylchedd	Eich gradd
Aspartame – i'w ganfod mewn llawer o 'ddiodydd heb siwgr' fel melysydd.	Soi a grawn wedi eu heplesu. 200 gwaith yn felysach na swcros.	Nid yw'n arwain at fagu pwysau ar unwaith fel siwgr. Nid yw'n pydru dannedd.	92 o sgîl effeithiau posibl yn cynnwys anhwylderau ymddygiad a chanserau posibl, y mae pob cynhyrhydd a'r asiantaeth safonau bwyd yn dadlau yn eu herbyn felly ni ellir profi 100%	Wedi ei wneud trwy eplesu soi a grawn (wedi ei gynhyrchu'n enetig yn bennaf) sydd hefyd yn cael eu tyfu mewn planhigfeydd mawr.	
Sacarin – melysydd arall a geir mewn bwydydd wedi eu prosesu yn aml	Wedi ei wneud o gol-tar, mae 200-700 gwaith yn felysach na siwgr.	Nid yw'n arwain at fagu pwysau fel siwgr.	Ôl-flas chwerw. Mae'n gysylltiedig â chanser y bledren mewn llygod mawr. Nid yw'n cael ei argymhell ar gyfer babanod na menywod beichiog a gall achosi cur pen, problemau'r croen a dolur rhydd.	Wedi ei wneud o gol-tar sy'n cael ei gloddio o'r ddaear.	
Mêl (crai)	Wedi ei wneud gan wenynd – wedi ei wneud yn bennaf o swcros. Mae rhai mathau o fêl yn cael eu prosesu'n sylweddol felly mae'n colli ei fuddion. Mêl crai/naturiol yw'r opsiwn gorau yma.	Llawer o fitaminau, asidau amino a nodweddion gwrthficrobaidd. Yn felysach nag y credir felly nid oes angen cymaint. Mae'n cefnogi ffermio gwenyn. Gall y cynnwys paill arwain at lai o glefyd y gwair os caiff ei ddefnyddio'n rheolaidd.	Mae'n dal yn arwain at fagu pwysau a phroblemau deintyddol os oes gormod yn cael ei fwyta.	Os yw mêl lleol yn cael ei ddefnyddio mae hyn yn cefnogi cadw gwenyn, sydd yn hanfodol i helpu'r gostyngiad yn niferoedd y gwenyn. Mae sawl math o fêl yn cael ei brosesu fel nad ydynt yn cynnwys unrhyw baill ac mae rhai wedi eu gwneud o siwgr hyd yn oed!	
Stevia	Perlysiâu o America gynhenid sydd 300 gwaith yn felysach na siwgr.	Dim calorïau a dim mynegai glycemig. Mae wedi cael ei ddefnyddio yn Japan ers blynyddoedd lawer heb unrhyw sgîl effeithiau hysbys.		Ar hyn o bryd mae'n cael ei gynaeafu'n gynaliadwy o dde America.	

Xylitol	Melysydd naturiol a geir mewn ffibrau ffrwythau, llysiau a rhisgl coed. Fe'i ceir mewn sawl math o w m cnoi.	Mynegai glycemig isel iawn a dim caloriau. Gall leihau twf bacteria a helpu gyda heintiau'r glust.	Nid yw'n cael ei dreulio yn y stumog ond yn y coluddyn felly gall arwain at chwyddo, gwynt a dolur rhydd	Mae'n aml yn cael ei wneud o gynnyrch wedi eu addasu'n enetig.	
Siwgr cnau coco	Wedi ei wneud o sudd palmwydd cnau coco. Melyster tebyg i siwgr bwrdd.	Mae'n haws i'w dreulio na siwgr. Mynegai Glycemig Is (35) felly nid yw'n achosi cynnydd sydyn mewn siwgr yn y gwaed yn yr un ffordd. Mae'n cynnwys potasiwm, electrolytau a maethynnau.	Bydd yn dal i arwain at fagu pwysau ac yn effeithio ar ddannedd gan ei fod yn 'siwgr rhydd'.	Mae coed cnau coco yn cael eu tyfu a'r sudd yn cael ei gynaeafu (ac mae'r ffrwythau'n cael eu defnyddio ar gyfer llawer o gynnyrch eraill hefyd). Mae'n cynyddu mewn poblogrwydd felly gallai arwain at blanhigfeydd mwy. Mae'r coed yn tyfu'n gyflym a gallant gael eu cynaeafu am sudd am 20 mlynedd.	
Suop masarn	Mae'n cael ei wneud trwy ferwi sudd o goed Masarn 40 galwyn o sudd = 1 galwyn o suop.	Siwgr mwy naturiol gyda Mynegai Glycemig is (tua 54). Mae'n cynnwys gwrthocsidyddion	Bydd yn dal i arwain at fagu pwysau ac yn effeithio ar ddannedd am ei fod yn 'siwgr rhydd'.	Mae prosesu yn cynnwys berwi'r sudd. Gellir cynaeafu'r coed am flynyddoedd lawer.	
Sucralos	Melysydd artiffisial arall sydd mewn gwirionedd yn deillio o siwgr trwy ddefnyddio fformiwla cymhleth	10% o'r caloriau sydd mewn siwgr a 600 gwaith yn felysach. Ni ellir ei amsugno gan y corff felly mae'n mynd yn syth i'r troeth.	Mae wedi ei ganfod ei fod yn lleihau bacteria da yn y stumog. Gall leihau amsugnad cyffuriau ar gyfer pobl sydd yn cymryd cyffuriau meddyginiaethol.	Wedi ei brosesu'n sylweddol. Am ei fod yn cael ei ysgarthu mewn troeth mae'n mynd i mewn i'r moroedd. Mae gwyddonwyr wedi canfod lefelau uchel yn Llif y Gwlff. Nid yw'n hysbys pa effaith y mae'n ei gael ar fywyd morol.	

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

Dibenion:

- Dinasyddion moesegol, gwybodus Cymru a'r byd.
- Unigolion Iach, Hyderus

Meysydd Dysgu a Phrofiad:

- Dyniaethau

Datganiadau am yr hyn sy'n bwysig:

- Dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol sydd yn ymgysylltu â'r heriau a'r cyfleoedd y mae'r ddynoliaeth yn eu hwynebu ac yn gallu gweithredu'n ystyriol ac yn foesebol.

Meysydd Dysgu a Phrofiad

- Iechyd a Lles

Datganiadau am yr hyn sy'n bwysig:

- Mae'r penderfyniadau yr ydym yn eu gwneud yn effeithio ar ansawdd ein bywydau a bywydau pobl eraill.

Meysydd Dysgu a Phrofiad

- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

Datganiadau am yr hyn sy'n bwysig:

- Mae mynegi ein hunain trwy ieithoedd yn allweddol i gyfathrebu

Adnoddau o sefydliadau eraill:

- Gemau ar draws y byd - <https://your.caerphilly.gov.uk/sustainablecaerphilly/sites/your.caerphilly.gov.uk.sustainablecaerphilly/files/Final%20version%20Global%20Games%20%5Bweb%20compact%5D%20%282%29%20April%202014.pdf>
- Ysgolion Masnach Deg - <https://schools.fairtrade.org.uk/resources/>
- Maint Cymru - <https://sizeofwales.org.uk/education/education-resources/>



cadwch keep
gymru'n wales
daclus tidy

33-35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9HB | 33-35 Cathedral Rd, Cardiff, CF11 9HB
029 2025 6767 keepwalestidy.cymru info@keepwalestidy.cymru



Cadwch Gymru'n Daclus yn gwmni wedi ei gyfyngu trwy warant. Rhif Cwmni: 4011164 Rhif Elusen: 1082058 Rhif TAW: 850 3958 13
Keep Wales Tidy is a Company Limited by Guarantee. Company Registration Number: 4011164 Charity Registration Number: 1082058 VAT Registration Number: 850 3958 13